

TABĂRA DE ODIHNĂ "PRIVIGHETOAREA"

Coordonat

Sef CSP Hîncești



2023

Aprobat

Primarul com.



Musteață Lilian

2023

MENIUL MODEL PENTRU 10 ZILE AL

TABEREI DE ODIHNĂ "PRIVIGHETOAREA" DIN COM. BOBEICA R-NUL HÎNCEȘTI

PENTRU SEZONUL ESTIVAL 2023

Ziua 1

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
<u>Dejunul</u>				
1	Terci din orez	200		
	Orez		60	
	Zahăr		5	
	Unt		5	
2	Ceai cu zahăr	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
3	Pîine de grîu cu unt	100/10		
	Pîine		100	
	unt		10	
<u>Prînz</u>				
1	Borș de legume pe fertură de carne	300		
	Varză		150	120
	Cartofi		80	78
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Pastă de tomate		3	
	Verdeață		10	6
	fasole		8	7,5
2	Piure din cartofi,carne în sos alb	100/75/50		
	Carne		160	100
	Cartofi		200	145
	Ulei		5	
	Făină de grîu		5	
	Smîntîină		10	
	Ceapă		8	6,8
3	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe proaspete		50	44
	zahăr		10	
4	Castraveți proaspeți	100		
	Castraveți		120	100
5	Pîine de grîu+pîine integrală		50/50	
<u>Gustarea</u>				
6	Chec cu magiun,fructe proaspete de sezon	150/200		
	Chec cu magiun:		150	
	Chefir		20	
	Magiun		40	
	Zahăr		5	
	Griș		5	
	Fructe		200	200
<u>Cina 1</u>				
1	Salată vinegret	250		
	Cartofi		175	125
	Morcov		30	24
	Sfeclă roșie		50	40
	Ceapă verde		20	17
	Varză		30	24

	Ulei		3	
2	Pește la rolă	45		
	Pește		90	45
	Ulei			
	Ou			
	Făină			
3	Ceai cu zhăr	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
4	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50		
<u>Cina II</u>				
	Biscuiți	50	50	
	Fructe	100	120	100

Directorul taberei

Popa Doina

Sora medicală

Arseni Elena

Șef de gospodărie

Jechiu Ion

Bucătar șef

Plămădeală Lidia

Ziua 2

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
<u>Dejunul</u>				
1	Paste făinoase cu brânză tare	200		
	Paste făinoase		40	
	Brânză tare		25	20
	unt		5	
2	Lapte	200	200	
3	Pâine de grâu cu unt	100/10		
	Pâine		100	
	Unt		10	
<u>Prânz</u>				
1	Supă din carne cu tăiței de casă	300/100		
	Carne(șolduri de pui)		160	100
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Făină		10	
	Ouă		60	52
	Smântână		10	
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Legume înăbușite cu carne de pui	100/50		
	Varză		100	70
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Cartofi		100	72
	Ulei		5	
	Pastă de roșii		3	
	Verdețuri		5	3
	Șolduri		80	
3	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
4	Pâine de grâu+pâine integrală		50/50	
<u>Gustarea</u>				
1	Biscuiți,fructe de sezon	150		
	Biscuiți		50	
	Fructe		110	100
<u>Cina 1</u>				
1	Terci din hrișcă,perişoare din pește	100/50		
	Hrișcă		60	
	Ceapă		20	16
	Pește		60	40
	Ouă		10	8,7
	Pesmeți pentru panare		4	
	Unt		5	
2	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		100	80
	Castraveți		20	15
	Ceapă verde		8	5
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50	50/50	
<u>Cina 2</u>				

1.	<u>Chifle cu cascaval si iaurt natural</u>	<u>100/150</u>		
	Chifle cu cascaval	100	100	
	Iaurt natural	150	150	

1.	Directorul taberei	<i>[Signature]</i>	Popa Doina
	Sora medicală	<i>[Signature]</i>	Arseni Elena
	Şef de gospodărie	<i>[Signature]</i>	Jechiu Ion
2.	Bucătar şef	<i>Pălămădeală</i>	Pălămădeală Lidia
3.	Ceai		
	Zahar		
	Ceai		
1.	Supă cu orez, legume si carne		
	Orez		
	Carne de porc		
	Ceapa		
	Morcov		
	Cartofi		
	Ulei		
	Verdeţuri		
	Paste de bovat		
2.	Pirjărit din peste cu sare si mazare		
	Peste		
	Oua		
	Ceapa		
	Pesmeti pentru panare		
	Mazare uscata		
	Morcov		
	ulei		
3.	Rosii si cascaval		
	Rosii		
	Casraveti		
4.	Compot din fructe proaspete		
	Fruct		
	Zahar		
5.	Paine de grau pance integrala		
1.	Chifle „Panetto”		
	Chefir		
1.	Cartofi fierbi carne bătută		
	Cartofi		
	Ulei		
	Carne		
	Verdeţuri		
2.	Ceai		
	Zahar		
	Ceai		
3.	Paine de grau pance integrala		

Ziua 3

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Terci din griș pe lapte	200		
	Griș		60	
	Lapte		100	
	Zahăr		10	
	Unt		5	
2	Pâine cu magiun	100/15		
	Pâine de grâu		100	
	Magiun		15	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
Prânz				
1	Supă cu orez, legume și carne	300		
	Orez		8	
	Carne de porc		80	50
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Cartofi		100	72
	Ulei		5	
	Verdeată		10	6
	Paste de tomat		3	
2	Pîrjoală din pește cu pireu de mazăre	75/100		
	Pește		60	40
	Ouă		35	30
	Ceapă		20	17
	Pesmeți pentru panare		7	
	Mazăre uscată		10	8
	Morcov		20	16
	ulei		5	
3	Roșii și castraveți	100		
	Roșii		60	50
	Castraveți		60	50
4	Compot din fructe proaspete	200		
	Fruct		50	44
	Zahăr		10	
5	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50	50/50	
Gustarea				
1	Chifle „Panette,,	100	100	
	Chefir		200	200
Cina 1				
1	Cartofi ferți, carne bătută	100/30		
	Cartofi		200	145
	Unt		10	
	Carne		60	30
	Verdețuri		5	3
2	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50	50/50	
Cina 2				


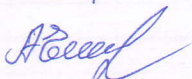

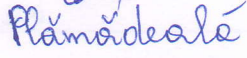
	Fructe proaspete de sezon	100	100	
	Biscuiți	50	50	

Nr	Denumirea bucatelor	Yours	Masa brută gr	Masa netă gr
	Directorul taberei	<i>[Signature]</i>		
	Sora medicală	<i>[Signature]</i>		
	Șef de gospodărie	<i>[Signature]</i>		
	Bucătar șef	<i>[Signature]</i>		
			Popa Doina	
			Arseni Elena	
			Jechiu Ion	
			Plămădeală Lidia	
2	Pâine de unt	100/10		
	Pâine de grâu			
	Unt			
3	Ceai	300		
	Zahar			
	Ceai			
1	Bors de legume și paste făinoase	300		
	Cartofi		100	22
	Ceapă		10	5,5
	Morcov		20	15
	Ulei		7	
	Paste făinoase		7	
	Paste de toamnă		5	
	Verdeturi		20	8
2	Pâine din cartofi pe unt, carne bătută	100/40		
	Cartofi		120	100
	Unt		10	
	Carne		60	40
3	Salată din legume proaspete	180		
	Varză		110	80
	Morcov		20	20
	Ulei		5	
	Suc		2	
4	Compot din fructe uscate	200		
	Fruct uscate		8	
	Zahar		10	
5	Pâine de grâu, pâine măcrașă	50/50		
			50/50	
1	Reteta cu magiun, fructe	50/100		
	Caș		60	33
	Faină		5	
	Zahar		5	
	Unt		1	
	Magiun		10	
	Fructe		110	100
1	Sarmale țevese cu carne	200		
	Carne		80	45
	Varză		150	135
	Caș		10	5,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	

Ziua 4

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
<u>Dejunul</u>				
1	Terci de orez pe lapte	200		
	Orez		60	
	Lapte		100	100
	Zahăr		5	
	Unt		5	
2	Pîine cu unt	100/10		
	Pîine de grîu		100	
	Unt		10	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
<u>Prînz</u>				
1	Borș de legume și paste făinoase	300		
	Cartofi		100	72
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste făinoase		7	
	Paste de tomate		3	
	Verdețuri		10	6
2	Piure din cartofi pe unt, carne bătută	100/40		
	Cartofi		120	100
	Unt		10	
	Carne		60	40
3	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		110	80
	Morcov		30	20
	Ulei		5	
	Sare		2	
4	Compot din fructe uscate	200		
	Fruct uscate		8	
	Zahăr		10	
5	Pîine de grîu+pîine integrală	50/50	50/50	
<u>Gustarea</u>				
1	Ruladă cu magiun, fructe	60/100		
	Ouă		60	52
	Făină		5	
	Zahăr		8	
	Unt		5	
	Magiun		10	
	Fructe		110	100
<u>Cina 1</u>				
1	Sarmale lenese cu carne	200		
	Carne		80	45
	Varză		150	135
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	

	Paste de tomat		3	
	Orez		25	
2	Pîine cu unt,cașcaval	100/10/20		
	Pîine din grîu		100	
	Unt		10	
	Cașcaval		20	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
Cina 2				
	Iaurt natural	120	120	
	Covrigei	50	50	

2	Directorul taberei		Popa Doina
	Sora medicală		Arseni Elena
	Şef de gospodărie		Jechiu Ion
1	Bucătar şef		Plămădeală Lidia

	Morcov		10	10
	Ceapă		10	8,5
	Ulei			
	Paste de tomat		1	
	Paste făinoase		8	
	Verdețuri		10	6
2	Teretă din cuscous cu carne	100/50		
	Cuscous		60	60
	Carne		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		1	
	Paste de verze		1	
	Carne		30	20
3	Salată din roșii cu castraveți	100		
	Roșii		50	40
	Castraveți		50	40
	Ceapă		10	20
	Ulei		1	
4	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
5	Pîine din grîu - pîine întreg-râie	50/50	50/50	
1	Seriată cu mere și brânză proaspete	60/100		
	Făină		10	
	Oua		60	33
	Zahăr		10	
	Unt		5	
	Mere		30	18
1	Paste făinoase cu carot în sos	100/15		
	Paste făinoase		80	

Ziua 5

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
<u>Dejunul</u>				
1	Terci din porumb,pește în sos	200		
	Crupă de porumb		60	
	Unt		5	
	Pește		60	45
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Paste de tomat		3	
	Ulei		5	
	Făină de grâu		5	
2	Ceai,biscuiți	200/50		
	Ceai		0,002	
	Zahăr		10	
	Biscuiți		50	
<u>Prînz</u>				
1	Supă din legume	300		
	Cartofi		100	72
	Morcov		20	16
	Ceapă		10	8,5
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Paste făinoase		8	
	Verdețuri		10	6
2	Terci din couscous cu carne	100/50		
	Couscous		60	60
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Carne		80	50
3	Salată din roșii cu castraveți	100		
	Roșii		50	40
	Castraveși		50	40
	Ceapă		30	20
	Ulei		3	
4	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
5	Pîine din grâu+pîine integrală	50/50	50/50	
<u>Gustarea</u>				
1	Șarlotă cu mere,fructe proaspete	60/100		
	Făină		10	
	Ouă		60	52
	Zahăr		10	
	Unt		5	
	Mere		30	25
<u>Cina 1</u>				
1	Paste făinoase cu carne în sos	100/45		
	Paste făinoase		40	

	Carne		80	45
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de roșii		3	
	Făină		7	
2	Pîine cu unt,ceai	100/10		
	Pîine din grîu		100	
	Unt		10	
	Ceai		0,002	
	Zahăr		10	
Cina 2				
1	Iaurt natural	120	120	
2	Budincă cu brînză	50	50	
	Ouă		1	1
	Crupă de griș		50	50
	Unt		5	5
	Zahăr		5	5
	Brînză		20	20

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

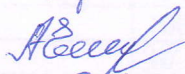
Bucătar șef

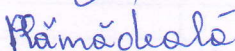
Popa Doina

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia


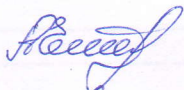

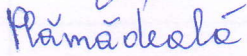





Ziua 6

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
<u>Dejunul</u>				
1	Terci din arnăuică,ou fiert	200/1		
	Arnăuică		60	
	Zahăr		10	
	Unt		5	
2	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		0,002	
3	Pîine de grîu cu unt	100/10		
	Pîine de grîu		100	
	Unt		10	
<u>Prînz</u>				
1	Borş din legume pe fertură de carne(şolduri de pui)	300		
	Carne		80	50
	Varză		150	130
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Verdeată		10	6
	Fasole			8
2	Hrişcă ,carne în sos	100/75/50		
	Carne		80	50
	Cartofi		200	165
	Ulei		5	
	Făină		5	
	Paste de tomate		3	
	Ceapă		10	8,5
3	Compot din fructe uscate	200		
	Fructe uscate		10	
	Zahăr		10	
4	Castraveţi proaspeţi	100		
	Castraveţi		110	100
5	Pîine din grîu+pîine integrală	100	100	
<u>Gustarea</u>				
1	Pateu cu susan,fructe proaspete	190		
	Pateu		90	
	Fructe		110	100
<u>Cina 1</u>				
1	Plăcintă cu brînză	150		
	Făină		10	10
	Ouă		60	55
	Brînză		40	
	Zahăr		10	
	Unt		5	
2	Lapte cu cacao	200		
	Lapte		200	200

	Cacao		2	2
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50	50/50	
Cina 2				
	Iaurt natural	120	120	
	Chifle „Panette,,	100	100	

Directorul taberei  Popa Doina
Sora medicală  Arseni Elena
Şef de gospodărie  Jechiu Ion
Bucătar şef  Plămădeală Lidia

1	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		10	
1	Zacuscă cu carne cu tălăşel de casă	200		
	Carne tocată de porc		100	100
	Ceapă		10	8.5
	Morcov		20	16
	Păun		10	
	Oua		60	57
	Smântână		10	
	Ulei		5	
	Verdeuri		10	6
2	Legume tocate au fert	100/50		
	Varză		100	70
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8.5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Verdeuri		1	3
	Oua		1 buc	
3	Ceşcuţi din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
4	Pâine din grâu+pâine integrală	100		
	Pâine din grâu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
Gustare				
1	CRĂCÎNĂ cu brânză, fructe proaspete	90/100		
	Lapte		20	20
	Brânză		10	10
	Oua		1 buc	1 buc
	Păun		10	10
	Zahăr		3	3
	Ulei		5	5
	Fructe proaspete		110	100
1	Terci din brânză, perlă mare din peşte	100/50		

Ziua 7

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
<u>Dejunul</u>				
1	Terci din ovăs pe lapte	200		
	Fulgi de ovăs		60	
	Lapte		100	
	Zahăr		10	
	Unt		5	
2	Pîine cu unt,brînză tare	100/10/20		
	Pîine		100	
	Unt		5	
	Brînză tare		20	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		10	
<u>Prînz</u>				
1	Zeamă cu carne cu tăiței de casă	380		
	Carne(șolduri de pui)		160	100
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Făină		10	
	Ouă		60	52
	Smîntînă		10	
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Legume înăbușite,ou fert	100/50		
	Varză		100	70
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Verdețuri		5	3
	Ou		1buc	
3	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
4	Pîine din grîu+pîine integrală	100		
	Pîine din grîu	50	50	
	Pîine integrală	50	50	
<u>Gustarea</u>				
1	Clătite cu brînză,fructe proaspete	90/100		
	Lapte		20	20
	Brînză		10	10
	Ouă		1 buc	1 buc
	Făină		10	10
	Zahăr		3	3
	Unt		5	5
	Fructe proaspete		110	100
<u>Cina 1</u>				
1	Terci din hrișcă,perișoare din pește	100/50		

Ziua 8

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
<u>Dejunul</u>				
1	Omletă	60		
	Ouă		50	43
	Lapte		35	
	Unt		2	
2	Terci din arnăutcă pe lapte	140		
	Lapte		100	
	Unt		5	
	Crupă de arnăutcă		40	
	Zahăr		3	
3	Lapte cu cacao	200		
4	Pâine cu unt	50/10		
	Pâine		50	
	Unt		10	
<u>Prânz</u>				
1	Borș roșu cu legume	380		
	Sfeclă roșie		30	
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Cartofi		100	82
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Cartofi înăbușiți cu carne	100/50		
	Carne de porc		100	50
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
	Paste de tomate		3	
	Verdețuri		5	3
3	Legume proaspete	100		
	Roșii		55	50
	Castraveți		53	50
4	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
5	Pâine din grâu+pâine integrală	100		
	Pâine din grâu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
<u>Gustarea</u>				
1	Biscuiți de ovăș	50	50	
	Fructe proaspete		110	100
<u>Cina 1</u>				
1	Terci din hrișcă,perișoare din carne	100/50		
	Hrișcă		60	
	Ceapă		20	16
	Carne		60	40
	Ouă		10	8,7
	Pesmeți pentru panare		4	
	Unt		5	

2	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		100	80
	Castraveți		20	15
	Ceapă verde		8	5
	Ulei		5	5
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50		
		Cina 2		
1	Iaurt natural	120	120	
2	Brioșe	60		
	Ouă		60	60
	Zahăr		5	5
	Făină		10	10
	Stafide		2	2


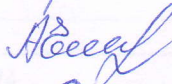

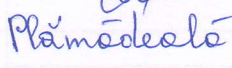
3	Ceai	Directorul taberei	<i>[Signature]</i>	Popa Doina
		Sora medicală	<i>[Signature]</i>	Arseni Elena
1	Suavă din legume cu p...	Șef de gospodărie	<i>[Signature]</i>	Jechiu Ion
		Bucătar șef	<i>[Signature]</i>	Plămădeală Lidia

	Faina		10	
	Pasta de tomate		2	
	Pentru pentru rosare		2	
	Ulei		40	52
	Varză		150	120
	Ulei		5	
	Verduri		10	8
2	Cartofi măștoși cu sare hărtă	100/50		
	Carne		90	50
	Cartofi		100	80
	Ceapă		10	8.5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
3	Salată din sfeclă rusă	100		
	Sfeclă rusă		120	100
	Ulei		2	
3	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		30	45
	Zahăr		10	
4	Pâine din grâu+pâine integrală	100		
	Pâine din grâu		50	30
	Pâine integrală		50	30
		Gasirea		
1	Chifle cu magiun+fructe proaspete	90/100		
	Chifle cu magiun		90	
2	Fructe proaspete		110	100
		Cina 1		
1	Teren din hrișcă+perisoare din pește la	100/40/50		
	Hrișcă		50	20
	Ceapă		20	16
	Pește		80	40
	Ulei		10	8.7

Ziua 9

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
Dejunul				
1	Terci din couscous pe lapte,ou fiert	300/1buc		
	Couscous		60	
	Lapte		100	
	Zahăr		10	
	Unt		5	
2	Pâine cu unt	100/10		
	Pâine		100	
	Unt		5	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		10	
Prânz				
1	Supă din legume cu perișoare din carne	345		
	Carne		80	45
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Făină		10	
	Pastă de tomate		3	
	Pesmeți pentru panare		8	
	Ouă		60	52
	Varză		150	120
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Cartofi înăbușiți cu carne bătută	100/50		
	Carne		90	50
	Cartofi		100	82
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
3	Salată din sfeclă roșie	100		
	Sfeclă roșie		120	100
	Ulei		2	
3	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	45
	Zahăr		10	
4	Pâine din grâu+pâine integrală	100		
	Pâine din grâu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
Gustarea				
1	Chifle cu magiun,fructe proaspete	90/100		
	Chifle cu magiun		90	
2	Fructe proaspete		110	100
Cina 1				
1	Terci din hrișcă,perișoare din pește în sos	100/40/50		
	Hrișcă		60	
	Ceapă		20	16
	Pește		60	40
	Ouă		10	8,7

	Pesmeți pentru panare		4	
	Unt		5	
	Morcov		20	16
2	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		100	80
	Castraveși		20	15
	Ceapă verde		8	5
	Ulei		5	5
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50		
<u>Cina 2</u>				
1	Suc natural	200		
2	Chec cu mere	60		
	Făină		10	
	Ouă		60	52
	Zahăr		10	
	Unt		5	
	Mere		30	25

	Directorul taberei		Popa Doina
	Sora medicală		Arseni Elena
	Șef de gospodărie		Jechiu Ion
	Bucătar șef		Plămădeală Lidia

Ziua 10

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto,gr	Masa netto,gr
<u>Dejunul</u>				
1	Paste făinoase pe lapte	200		
	Paste făinoase		30	
	Lapte		150	
	Zahăr		10	
	Unt		2	
2	Pâine cu unt,brinză tare	100/10/20		
	Pâine		100	
	Unt		5	
	Brinză tare		20	
3	Ceai	200		
	Zahăr		10	
	Ceai		10	
<u>Prânz</u>				
1	Zeamă cu carne cu tăiței de casă	380		
	Carne(șolduri de pui)		160	100
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Făină		10	
	Ouă		60	52
	Smântână		10	
	Ulei		5	
	Verdețuri		10	6
2	Pilaf cu carne	100/50		
	Carne		80	50
	Orez		40	
	Ceapă		10	8,5
	Morcov		20	16
	Ulei		5	
3	Legume proaspete	100		
	Roșii		55	50
	Castraveți		53	50
4	Compot din fructe proaspete	200		
	Fructe		50	44
	Zahăr		10	
5	Pâine din grâu+pâine integrală	100		
	Pâine din grâu	50	50	
	Pâine integrală	50	50	
<u>Gustarea</u>				
1	Clătite cu brinză,fructe proaspete	90/100		
	Lapte		20	20
	Brinză		10	10
	Ouă		1 buc	1 buc
	Făină		10	10
	Zahăr		3	3

	Unt		5	5
	Fructe proaspete		110	100
<u>Cina 1</u>				
1	Piureu din cartofi,pește la rolă	100/50		
	Cartofi		120	110
	Pește		60	40
	Unt		5	
2	Salată din legume proaspete	100		
	Varză		100	80
	Castraveși		20	15
	Ceapă verde		8	5
	Ulei		5	5
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50		
<u>Cina 2</u>				
	Iaurt natural	120	120	
	Biscuiți	50	50	

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

Popa Doina

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

MENIUL MIEI PENTRU 10 ZILE AL
TABEREI DE DEVARĂ "PRIVIGHETOAREA" DIN COM. BOBEICA R. JDL HINCĚȘTI
PENTRU SEZONUL ESTIVAL 2023